

傳統醫學科

● 學經歷 ● 中國醫藥大學中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● 專 長 ● 中醫傷科 | 中醫針灸科 | 中醫內科



住院醫師 陳威中



前言：

腰痠背痛的困擾相信大家曾經都有感受過，但是如果疼痛影響到日常生活或是工作，就有需要到醫療院所接受治療了。下背痛的原因很多，病因單純的如軟組織受損、拉傷、挫傷、肌筋膜疼痛。較複雜的如椎間盤突出，小關節面錯位，脊椎滑脫、關節炎、骨折。少見但是仍然要小心謹慎的，如腫瘤、脊椎感染。近年研究顯示，慢性下背痛的治療越來越強調非藥物或手術的方式治療，著名醫學期刊刺絡針回顧下背痛的治療與預防(2017)，整理美國、英國、丹麥的下背痛治療指引，認為查不出特定原因的下背痛，可以先進行運動、按摩、針灸、整脊、太極拳、瑜珈改善病情。

傳統醫學可以提供的協助

針灸治療：

傳統中醫認為針灸可以調理氣血、平衡陰陽、疏通經絡，常用的下背痛取穴，如腎俞穴、大腸俞、腰陽關穴、委中穴、環跳穴。刊登在新英格蘭醫學雜誌(2010)的醫學論文，回顧針灸對於慢性下背痛的療效，建議下背痛的病人，在經過現代醫學的臨床檢查和電腦斷層排除嚴重的病情，例如腫瘤或脊椎感染後，可以接受個人化的伸展、肌肉強化訓練。在八週內進行10-20次針灸治療。並且在療程結束後，再度評估療效。

藥物治療：

傳統中醫在辨證論治的基礎上，認為腰痛可能是腎虛造成的。腎虛是傳統中醫的專有名詞，不等同於現代醫學腎臟的功能。腎

慢性下背痛的中醫治療

虛的臨床表現可能有腰膝酸軟、夜間多尿、聽力衰退、遺精早洩等，此時可服用補腎藥物，請尋求領有執照的中醫師協助；若是慢性腰痛伴有氣血瘀滯的現象，也有活血化瘀中藥可幫助下背痛的治療；此外也有外敷藥物可以協助舒緩不適、加速組織修復。

整脊治療：

脊椎與脊椎之間由小面關節連接，如果因為長期姿勢不良，或是遭遇外傷發生錯位，也會造成軟組織的拉扯，產生緊繃，疼痛，活動度受限的不適感，經過評估可以用中醫傳統的扳腰手法，拉開小面關節，回復正常的位置，可立即改善卡壓不適感。

運動衛教：

現在的研究顯示，了解背痛的原因，並且進行運動，避免臥床，保持活動，是下背痛治療重要的環節。傳統中醫有練功法強健腰部，如太極拳、八段錦；現代醫學有伸展訓練、核心肌群強化訓練。

總結：

下背痛適合尋求傳統醫學的協助，提醒大家若是出現紅旗警訊，如出現神經症狀，原因不明的體重下降，發燒，結構上的異常，則需要結合現代醫學、影像學協助尋找病因；嚴重疾患如癌症或感染，則需要特定藥物治療或手術處理。若是非特定病因的下背痛，傳統醫學可以幫助您。

